

Anu Soini

VIRIKEKUVASARJA FYYSISEN TOIMINTAKYVYN
YLLÄPITOON
IKÄÄNTYVIEN TEHOSTETTUUN PIHLAJAKODON
PALVELUASUMISYKSIKKÖÖN

Vanhustyön koulutusohjelma
2013

VIRIKEKUVASARJA FYYSISEN TOIMINTAKYVYN YLLÄPITOON
IKÄÄNTYVIEN TEHOSTETTUUN PIHLAJAKODON
PALVELUASUMISYKSIKKÖÖN

Soini, Anu
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Vanhustyön koulutusohjelma
Toukokuu 2013
Ohjaaja: Javanainen-Levonen, Tarja
Sivumäärä: 31

Asiasanat: fyysinen toimintakyky, ikääntyneet, tehostettu palveluasuminen

Tarkoituksena tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä oli virikekuvasarjan laatiminen ikääntyneiden tehostettuun Pihlajakodon palveluasumisyksikköön. Pihlajakoto on remontoitu palaneeseen kerrostaloon Laitilassa. Virikekuvasarja koostuu kymmenestä pienestä fyysisestä harjoitteesta, jotka kehittävät lihasvoimaa, nivelliikkuvuutta ja tasapainoa. Virikekuvasarjassa esiintyvät Pihlajakodon asukkaat. Pääasiassa virikekuvasarjan liikkeiden kehittäminen perustui Voimaa vanhuuteen -projektin olemassa olevaan materiaaliin. Liikkeiden valinnassa huomioitiin Pihlajakodon asukkaiden fyysisen toimintakyvyn sekä Pihlajakodon fyysiset tilat. Liikkeiden harjoittamisen tarkoituksena on auttaa ylläpitämään Pihlajakodon asukkaiden fyysistä toimintakykyä. Ikääntyneen hyvän arjen kokemuksiin vaikuttaa merkittävästi fyysinen toimintakyky. Hyvät arjen kokemukset ovat tärkeitä ikääntyneen kokemalle hyvälle elämänlaadulle.

SERIES OF INSPIRATIONAL IMAGES FOR MAINTAINING PHYSICAL ABILITIES FOR THE IMPROVED PIHLAJAKOTO SERVICED HOUSING UNIT FOR THE ELDERLY

Soini, Anu

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Elderly Care

May 2013

Supervisor: Javanainen-Levonen Tarja

Number of pages: 31

Keywords: physical abilities, the elderly, serviced housing

The aim of this functional thesis was to compile a series of inspirational images for the improved Pihlajakoto serviced housing unit for the elderly. Pihlajakoto is located in a renovated burned apartment building in Laitila. The series of inspirational images consists of ten small physical exercises that develop muscle strength, the movement range of joints, and balance. Pihlajakoto's inhabitants are portrayed on these inspirational images. The development of the movements in the series of inspirational images is mainly based on the existing material of the Voimaa vanhuuteen ("Strength in Old Age") -project. When choosing the exercises, I considered the physical abilities of the inhabitants of Pihlajakoto, as well as the available premises at Pihlajakoto. The aim of doing these exercises is to maintain the physical abilities of the inhabitants of Pihlajakoto. Physical abilities significantly influence the good everyday experiences of the elderly. Good everyday experiences are important for the good quality of life experienced by the elderly.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	6
3	TEHOSTETTU PALVELUASUMISYKSIKKÖ PIHLAJAKOTO.....	7
3.1	Pihlajakodon toiminta-ajatus.....	8
3.2	Pihlajakodon asukkaat.....	9
3.3	Pihlajakodon asukkaiden fyysisen toimintakyvyn tukeminen	10
4	IKÄÄNTYNEEN FYYSINEN TOIMINTAKYKY	10
4.1	Lihassoiman merkitys ikääntyneen fyysiselle toimintakyvylle	12
4.2	Tasapainon merkitys ikääntyneen fyysiselle toimintakyvylle	12
4.3	Nivelliikkuvuuden merkitys ikääntyneen fyysiselle toimintakyvylle.....	13
5	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	13
6	VIRIKEKUVASARJA OPINNÄYTETYÖN TUOTOKSENA.....	15
6.1	Harjoitteiden suorittamisessa huomioitavaa ja alkulämmittelyharjoite	16
6.2	Nivelten liikkuvuuden harjaannuttaminen	17
6.2.1	Nilkkujen liikettä, voimaa ja verenkiertoa parantava harjoite	18
6.2.2	Verenkiertoa ylävartalon alueelle vilkastuttava ja sorminäppäryyttä	18
	lisäävä harjoite	18
6.2.3	Rintarangan liikkuvuutta parantava harjoite	19
6.3	Lihassoiman harjaannuttaminen	19
6.3.1	Jalka- ja pakaralihas sekä lonkkanivelharjoite	20
6.3.2	Reisilihasharjoite.....	20
6.3.3	Keskivartalon- ja lantionseudun harjoite	21
6.4	Tasapainon harjaannuttaminen.....	21
6.4.1	Niska-hartiaseudun sekä lapaluiden - ja olkanivelten harjoite.....	22
6.4.2	Tasapainoharjoite seisten	23
6.4.3	Vatsalihasten ja selän liikkuvuus harjoite	23
7	SÄÄNNÖLLISESTI TOTEUTETTUIEN FYYSISTEN HARJOITTEIDEN	
	VAIKUTTAVUUS IKÄÄNTYNEELLE	24
8	LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	26
9	POHDINTA	27
	LÄHTEET.....	29

1 JOHDANTO

Laitokset ja palvelutalot ovat tällä hetkellä asuin- ja hoitoympäristö reilulle 40 000:lle 75 vuotta täyttäneelle, jotka tarvitsevat hoitoa ja huolenpitoa ympäri vuorokauden. Ikääntyneiden määrä lisääntyy, sillä Suomi on Euroopan nopeimmin ikääntyvä maa. Ikääntyminen on keskeinen suomalaisen hyvinvointivaltioon ja palvelujärjestelmään kohdistuva haaste, sillä kaikki ikääntyneet eivät vanhene terveinä ja toimintakykyisinä. Liikkumiskyvyn ongelmat ovat toiseksi suurin syy siirtyä laitoshoitoon. (STM 2010, 13, 14; Salminen, 2009.)

Ikääntyneiden määrän kasvu on myös Laitilan kaupungin tulevaisuuden haaste. Vuoteen 2035 mennessä laitilalaisten 75-vuotiaiden määrä kasvaisi viidelläsadalla hengellä. Tämä käy ilmi Laitilan kaupungin vuosille 2009–2013 laaditusta ikääntymispoliittisesta strategiasta jossa on mukana kyseinen tilastokeskuksen ennuste. Strategiassa, ennustetaan myös kotihoidon asiakkaiden määrän kasvua, mutta vanhusten pitkäaikaishoidon laitospaikkoja ei tarvitsisi lähivuosikymmenten aikana lisätä. Strategiassa talouden ja tehokkuuden näkökulmasta tavoitteena onkin ikääntyneen väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Vanhusten oman toimijuuden vahvistaminen esimerkiksi kuntouttavalla työotteella sekä vanhusten liikuntakyvyn ylläpito nähdään yhtenä keinona päästä tavoitteeseen (Laitilan kaupungin www-sivut).

Ikääntyneiden toimintakykyä parantamalla hoivan ja hoidon tarvetta saadaan siirrettyä myöhempään elämänvaiheeseen. Tavoitetta ikääntyneen hyvään fyysiseen toimintakykyyn voidaan perustella taloudellisilla seikoilla, mutta se palvelee myös yksilön etua, koska vaikeudet iäkkään liikkumisessa ja heikentynyt toimintakyky vaikuttavat myös ikääntyneiden kokemukseen elämänsä tarkoituksellisuudesta. Fyysisen toimintakyvyn alentumalla on siis myös todettu olevan elämänlaatua heikentävä merkitys. (Heikkinen, 2010, 404; Matikainen & Akaan-Penttilä 2004, 19.)

Toimien, joilla pyrimme työskentelyssämme iäkkään ihmisen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen, pitääkin olla osana ikääntyneen jokapäiväistä elämää, kuten myös mahdollinen kuntoutus (Jyrämä, 2011, 153). Vanhustehuollon valtakunnallisissa suosituksissa ja linjauksissa pyritäänkin ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpi-

toon juuri niin, että liikunta eri muodoissa kuuluisi ikääntyneiden hoivaan ja sen toteuttamisesta olisivat vastuussa kaikki ikääntyneiden hoitoon ja hoivaan osallistuvat työntekijät (STM 2008, 27; Valtioneuvoston periaatepäätös 2001, 25).

2. OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa virikekuvasarja pienistä fyysisistä liikkeistä Pihlajakodon asukkaiden tekeminä. Virikekuvasarjan fyysiset liikkeet parantavat lihasvoimaa, nivelliikkuvuutta ja tasapainoa. Tavoitteena on, että Pihlajakodon hoitajat ohjaisivat ja aktivoisivat asukkaita päivittäin tekemään virikekuvasarjan liikkeitä. Säännöllisesti toteutettuina virikekuvasarjan harjoitteilla pienet fyysiset harjoitteet ylläpitäisivät Pihlajakodon asukkaiden fyysistä toimintakykyä.

Opinnäytetyön alussa esittelen Pihlajakodon. Työskentelen myös itse Pihlajakodossa. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käyn läpi lyhyesti ikääntyneen fyysistä toimintakykyä sekä lihasvoiman, tasapainon ja nivelliikkuvuuden merkitystä fyysiselle toimintakyvylle. Esittelen myös tutkimustuloksia säännöllisesti toteutettujen fyysisten harjoitteiden merkityksestä ikääntyneen fyysiseen toimintakykyyn.

3. TEHOSTETTU PALVELUASUMISYKSIKKÖ PIHLAJAKOTO



Kuva 1. Pihlajakoto (Koskinen 2013)

Tehostetulla palveluasumisella tarkoitetaan asumismuotoa paljon apua, hoivaa ja valvontaa tarvitseville. Tehostetun palveluasumisen yksiköissä asukkailla on oma huone tai asunto ja lisäksi yhteisiä tiloja. Henkilökunta on ympärivuorokautisesti paikalla. (STM 2013.)

Pihlajakodon tehostettu palveluasumisyksikkö on remontoitu palaneeseen kaksikerroksiseen kerrostaloon (Kuva 1). Tilat omistaa Asunto-osakeyhtiö Hartikkalan kartano, ja Laitilan kaupungin sosiaali- ja terveystoimi on vuokrannut tilat käyttöönsä. Pihlajakodon käyttöönotto on tapahtunut kahdessa vaiheessa. Alakerta otettiin käyttöön vuonna 2005 joulukuussa ja yläkerran käyttöönotto tapahtui vuonna 2007 maaliskuussa. Alakerrassa asukashuoneita on kahdeksan ja yläkerrassa kymmenen, joista yksi huone on käytössä intervalliasiakkaille. Jokaisella asukkaalla on oma huone, jonka on saanut kalustaa mieleisekseen. Pihlajakoto on hyvin kodinomainen. Asukkaiden kokoontumistiloina molemmissa kerroksissa toimivat ruokailutilat, joissa järjestetään yhteiset toimintatuokiot ja jotka toimivat myös tv-huoneena. Yläkerran ruokailutilasta on käynti myös parvekkeelle.

Ruokailutilat alapuolella olevissa kuvissa (Kuva 2a ja 2b)



Kuva 2a. Ruokailutila alakerta (Koskinen 2013) Kuva 2 b. Ruokailutila yläkerta (Koskinen 2013)

Pihlajakodossa on aidattu piha-alue, jossa asukkaat kesäisin istuskelevat mielellään. Asukkaiden turvallisuuden vuoksi ulko-ovi on lukittuna. Avainkoodi on tiedossa vain henkilökunnalla (Koski, henkilökohtainen tiedonanto 27.3.2013).

3.1 Pihlajakodon toiminta-ajatus

Pihlajakodon hoidon ja palvelujen tavoitteena on asukkaan hyvä elämänlaatu. Hoito ja huolenpito kattavat seuraavat osa-alueet: fyysinen elämä, emotionaalinen, sosiaalinen elämä muiden rinnalla sekä kognitiivinen, luova toiminta. Hyvään elämänlaatuun pyritään asukkaan itsemääräämisoikeutta ja omatoimisuutta tukemalla. Palvelun tulee olla eettistä ja asukaslähtöistä ja myös eri yhteistyötahot kuten sosiaalitoimi, perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido ja kolmas sektori, tulee huomioida. Kaikessa asukastyössä huomioidaan kuntouttava työote. Toisen ihmisen hoidon edellytyksenä on, että huolehdittava tuntee olevansa arvostettu ja kunnioitettu sekä olevansa yhteydessä ihmisiin, joiden joukossa elää.

Pihlajakodossa toteutetaan kuntouttavaa työtettä, joka on asukaslähtöistä työorientaatiota. Työotteena korostuu positiivinen, voimavaralähtöinen, ratkaisukeskeinen sekä yhteistyöhaluinen ajattelu- ja toimintatapa. Vanhustyössä omatoimisuutta, itsenäisyyttä ja osallistumista voidaan tukea ja edistää monin keinoin. Peruslähtökohta on ihmisen aito kohtaaminen. Tarvittaessa asukasta neuvotaan ja ohjataan. Myös motivoiminen, kannustaminen ja rohkaiseminen ovat tärkeitä keinoja (Koski, henkilökohtainen tiedonanto 27.3.2013).

3.2 Pihlajakodon asukkaat

Pihlajakodon tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu vanhuksille, jotka eivät pärjää kotona enää kotihoidon turvin. Asukkaaksi valittu voi tulla myös laitoshoidosta, lähinnä Laitilan kaupungin terveyskeskuksen hoito-osastolta, jossa tilanne on arvioitu sellaiseksi, että vanhuksen ei enää ole mahdollisuutta palata kotiinsa kotihoidon turvinkaan. Sosiaali- ja terveystoimen edustaja, avopalvelujohtaja, tekee päätöksen asukkaan sijoituksesta tehostetun palveluasumisen yksikköön. Pihlajakodossa on 18 asukaspaikkaa, joista yksi on intervallipaikka (Koski, henkilökohtainen tiedonanto 27.3.2013).

Pihlajakodon asukkaaksi voidaan valita henkilö, joka ei tarvitse kahden hoitajan yhtäaikaista apua suoriutuakseen, päivittäisissä toimissaan ja joka ei tarvitse pyörätuolia sisätiloissa liikkumiseen eikä ruokailutilanteissa pääsääntöisesti apua syöttämisessä. Pihlajakodosta pois muuttamisen syynä pääsääntöisesti on fyysisessä toimintakyvyssä tapahtuva aleneminen. Asukkaiden toimintakykyä mitataan Rava-indeksillä, jonka suositeltaisiin olevan Laitilan kaupungin hoidon porrastuksen määrittelyssä tehostetun palveluasumisen yksiköissä 2.50 – 4.02. Vuonna 2012 Ravan poikkileikkauksessa Rava-indeksin keskiarvo oli Pihlajakodossa 2.65. Pihlajakodon asukkaiden Rava-indeksin määrittelee Rava-koulutuksen saaneet hoitajat, joita on Pihlajakodossa neljä (Koski, henkilökohtainen tiedonanto 27.3.2013).

Pihlajakodon asukkaiden fyysistä toimintakykyä kuvastaa hieman se, että maaliskuussa 2013 Pihlajakodon vakituisista asukkaista kaksitoista henkilöä tarvitsi rollaattoria liikkumisensa apuvälineeksi sisätiloissa. Yksi henkilö tarvitsi kyynärsauvat. Kaksi asukasta liikkui sisätiloissa ilman mitään apuvälinettä. Ulkona liikkuessa yksi asukas pystyi liikkumaan turvallisesti ilman liikkumisen apuvälinettä. Pihlajakodon asukkaista kaikki tarvitsivat jonkinasteista hoivaa ja ohjausta päivittäisissä toimissaan. Yksi asukashuone oli tyhjillään. Muistilääkitys oli viidellä asukkaalla (Elo, henkilökohtainen tiedonanto 26.3.2013).

3.3 Pihlajakodon asukkaiden fyysisen toimintakyvyn tukeminen

Asukkaiden toimintakykyä tuetaan Pihlajakodon toiminta-ajatuksen mukaisesti kuntouttavalla työotteella. Käytännössä henkilökunta toteuttaa asukkaan hoivaa kuntouttavalla työotteella niin, että asukasta kannustetaan tekemään mahdollisimman paljon itsenäisesti ja häntä autetaan vain siinä mihin hän ei itse kykene, esimerkiksi pukeutumisessa. Asukkaan omahoitaja laatii asukkaan ja omaisten kanssa yhteistyössä hoito- ja palvelusuunnitelman ja huolehtii sen ajantasaisuudesta. Hoito- ja palvelusuunnitelmissa käydään läpi asukkaan avun tarve päivittäisissä toiminnoissa ja niiden tukemisesta tehdään suunnitelma. Suunnitelmassa lähinnä todetaan, että autetaan asukasta sellaisissa asioissa, joihin hän ei itse pysty.

Erilaiset jumppahetket eivät kuulu Pihlajakodon säännölliseen päiväohjelmaan, vaan hoitajat toteuttavat niitä oman harkintansa ja mielenkiintonsa mukaan. Laitilan kaupungin virikeohjaaja käy Pihlajakodossa kerran viikossa, mutta hänen viriketuokionsa eivät myöskään ole aina liikunnallisuuteen tähtääviä. Asukkaiden päivittäinen liikunta on sisätiloissa kulkemista, ja muutamilla asukkailla se jää huoneen ja ruokailutilan välisen matkan kulkemiseen sekä wc-käynteihin. Ulkoilemaan asukkaiden kanssa pyritään mahdollisimman usein. Asukkaan liikuntakyvyn alentuessa asukkaan ulkoilu tapahtuu pääsääntöisesti pyörätuolilla hoitajan avustamana.

Hoitajien tai omaisten huomattua asukkaan fyysisessä toimintakyvyssä heikkenemistä, asukas saa tapauskohtaisesti lääkäriltä lähetteen lääkinnälliseen Kela-korvaukseen oikeuttavaan fysioterapiaan. Asukas saa itse valita, ottaako hän palvelun yksityiseltä palvelun tuottajalta vai kunnalliselta puolelta. Molemmissa tapauksissa asukas saa palvelun Pihlajakotoon (Koskinen, henkilökohtainen tiedonanto 2013).

4. IKÄÄNTYNEEN FYYSINEN TOIMINTAKYKY

“Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua sekä päivittäisistä perustoiminnoista (basic activities of daily living, BADL), kuten syömisestä, juomisesta, nukkumisesta, pukeutumisesta, peseytymisestä, wc käynneistä ja liikkumisesta sekä

välinetoiminnoista (instrumental activities of daily living, IADL), kuten kotiaskareista ja asioinnista kodin ulkopuolella. Lisäksi terveydentila ja erilaiset toiminnanvaja-
vuudet kuuluvat fyysisen toimintakyvyn käsitteeseen.” (Heinola & Luoma 2008, 36–37.)

Iän mukana tapahtuva fyysinen toimintakyvyn heikkeneminen liittyy suurelta osin biologiseen vanhenemiseen. Toimintakyky alkaa heiketä hiljalleen, kun ihminen on täyttänyt 75 vuotta. Elimistön lähes kaikki fysiologiset toiminnot heikkenevät. Fyysiseen toimintakykyyn liittyviä fysiologisia toimintoja ovat tuki- ja liikuntaelimistö sekä hengitys- ja verenkiertoelimistö. Ihmiset kuitenkin ikääntyvät hyvin yksilöllisesti ja samassa yksilössäkin eri elimet ja toiminnot heikkenevät eri nopeudella. Useimmiten toimintakyvyn heikkeneminen ilmenee liikkumisvaikeuksina, jotka voivat kuitenkin johtua ikääntymisen lisäksi myös sairauksista, jotka usein vähentävät liikkumista. Kaikkea ikääntymiseen liittyvää elimistön vanhenemisprosessia ei voida estää, mutta monia toimintakyvyn heikentyneitä osa-alueita jotka johtuvat käytön puutteesta voidaan harjoitusten avulla ylläpitää ja palauttaa (Hervonen & Pohjolainen 1991, 192,193; Kan & Pohjola 2012, 144). Liikkumiskyvyn ongelmista vain 1/3 johtuu vanhenemisestä ja 2/3 harjoituksen puutteesta (Voitas 2013).

Vähäinen päivittäinen fyysinen aktiivisuus lisää sairauksien oireita sekä kiihdyttää toimintakyvyn heikkenemistä ja riippuvuutta toisten ihmisten avusta. Päiväohjelma, joka koostuu suurelta osin istumisesta ja lepäilystä, johtaa ennen aikaiseen toimintakyvyn menetykseen niin fyysisen kuin psykososiaalisenkin toimintakyvyn osalta eikä yleensä tyydytä iäkkään muitakaan tärkeiksi kokemia tarpeita. Ikääntyneen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kuntoutumista edistävään toimintaan kuuluu voimistelua ja muuta liikuntaa ikääntyneen kunnon mukaan. Fysioterapeutin kerran viikossa antama kuntoutus ei ole riittävää. (Karvinen, E 2008, 69; Kivelä, 2006, 17; Jyrkämä, 2011, 153.)

Ikääntyneen fyysisestä toimintakyvystä puhuttaessa ei saa unohtaa myöskään ulkoilun tärkeyttä. Liikuntakyvyltään heikolla ulkoilu voi tapahtua myös parvekkeella. (Pajala 2012, 21.)

4.1 Lihaskunnan merkitys ikääntyneen fyysiselle toimintakyvylle

Lihaskunnan tarkoitus on tuottaa voimaa ja saada aikaan tarkoituksenmukainen liike tai toiminta. Lihaskunnan parantamisen mahdollisuudet säilyvät läpi elämän. Ikääntyneenkin lihakset kehittyvät ja voimaa saa lihaksiin lisää harjoittelemalla. Pienelläkin lihaskunnan kohentumisella voi olla merkitystä ikääntyneen toiminta- ja liikkumiskyvyn kannalta. Hyväkuntoinen lihaskunto alaraajoissa auttaa hallitsemaan tasapainoa, ylläpitää hyvää ryhtiä ja mahdollistaa turvallisen liikkumisen. Monilla ikääntyneillä alaraajojen lihasvoimat ovat niin vähäiset, että tuolilta ylösnousukin ja liikkuminen sisätiloissa onnistuvat suurilla ponnistuksilla. Lihaskuntien heikkeneminen tapahtuu eri tahtiin eri lihaksissa, alaraajojen lihaksissa se onkin nopeampaa kuin vartalon ja yläraajojen. (Pajala 2012,26; Sipilä 2008, 90,91; Timonen & Koivula 2001, 244,245).

Lihaksilla on myös tärkeä rooli toimia elimistön proteiiniavarastona. Proteiiniavaraston merkitys korostuu tilanteissa, joihin liittyy matala fyysisen aktiivisuuden taso ja mahdollinen aliravitsemustila erilaisista syistä johtuen. Elimistö saa tällöin proteiiniavarastosta lihaskudoksen rakennusainetta sekä aineenvaihdunnan ylläpitoon tarvittavaa proteiinia. Lihaskuntien lisäämisellä saadaan parannettua myös elimistön kykyä ylläpitää sokeritasapainoa eli insuliiniherkkyyttä. (Pajala 2012,26; Sipilä 2008, 90,91).

Ikääntyneiden kaatumisia voidaan ehkäistä myös lihaskuntaa harjoittamalla, mutta vielä tehokkaampaa kaatumisten ehkäisy on, kun lihaskuntoharjoitusten rinnalle otetaan myös tasapainoharjoitteet. (Pajala 2012, 26.)

Vuodelepo voi heikentää lihasvoimia nopeasti, vuodelevon aikana lihasvoimat voivat heikentyä jopa 5 % vuorokaudessa ensimmäisen viikon aikana. (Vuori 2011, 102).

4.2 Tasapainon merkitys ikääntyneen fyysiselle toimintakyvylle

Tasapainon hallinta on lapsuudessa harjoittelemalla opittu taito. Tasapainon säilyminen vaatii myös harjoittelua. Liikkumiskyvyn edellytyksenä on hyvä tasapainon hal-

linta ja tasapainoa tarvitaan myös päivittäisistä toimista selviämiseen. Huonosta tasapainosta johtuva kaatumispelko aiheuttaa ikääntyneelle liikkumisen ja aktiivisuuden vähenemistä, mikä heikentää toimintakykyä, yleistä hyvinvointia ja näin ollen altistaa kaatumisille. Tasapainoon liittyvät ongelmat koetaan ikääntyneiden henkilöiden mielestä yleisimmiksi arkielämää haittaaviksi tekijöiksi. (Pajala 2012,60, 61; Sihvonen & Era 2010, 136.)

4.3 Nivelliikkuvuuden merkitys ikääntyneen fyysiselle toimintakyvylle

Nivelliikkuvuus on tärkeä ominaisuus arkipäivän toimissa, sitä tarvitaan pukeutumisessa, riisuutumisessa ja useissa kotiaskareissa. Nivelliikkuvuudesta on ikääntyessä tärkeää pitää huolta, koska nivelet kangistuvat ja niiden liikeradat pienenevät iän myötä. Nivelliikkuvuuden heikkeneminen johtuu niveltä ympäröivien lihasten elastisuuden vähenemisestä ja nivelen rappeutumisesta. Rappeutumisen syynä voi olla ikääntymisen lisäksi niveliä heikentävät sairaudet. Liikunnallinen passiivisuus nopeuttaa myös nivelten vanhenemisprosessia. Nivelliikkuvuus lisää myös liikkumisvarmuutta ja näin ollen myös vähentää kaatumisriskiä, koska hyvin toimivat nivelet mahdollistavat korjausliikkeen tasapainoa horjuttavissa tilanteissa. (Karvinen 1994, 151.)

5. OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Pitkän harkinnan jälkeen päätin toteuttaa opinnäytetyöni toiminnallisena, koska ammattikorkeakoulu antaa tutkimukselliselle opinnäytetyölle vaihtoehtona toiminnallisen opinnäytetyön. Toiminnallinen opinnäytetyö sopi niiden tavoitteiden toteuttamiseen, jotka asetin työlleni. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitellaan ammatillisessa kentässä käytännön toimien järjestämistä. Se voi olla ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, joka tehdään aina jollekin kohderyhmälle. Opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen sekä käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa osoit-

tava. Toiminnallinen opinnäytetyö on siis kaksiosainen kokonaisuus, joka koostuu käytännön toteutuksesta ja kirjallisesta osuudesta. (Vilka & Airaksinen 2003, 38.)

Aloitin opinnäytetyöni suunnittelun jo syksyllä 2011, jolloin itselleni varmistui liikunnan edistämisen opintojakson innoittamana., että opinnäytetyöni liittyisi jotenkin ikääntyneiden liikunnan edistämiseen tai ikääntyneiden fyysisen toimintakyvyn tukemiseen. Halusin tehdä myös opinnäytetyön omalle työyksikölleni. Työnantajalleni kerroin ajatuksesta tehdä työ omalle työyksikölleni ja sain asialle hyväksynnän.

Huhtikuussa 2012 oli ensimmäinen tapaaminen opinnäytetyönohjaajani kanssa, jolloin kerroin ajatuksiani opinnäytetyön toteutuksesta. Huhtikuussa 2012 oli myös aihe-seminaari, jossa esittelin työni. Työni aiheena oli silloin eri lihasryhmät huomioi-van monipuolisen liikunnan tärkeys iäkkäille, joiden toimintakyky alentunut.

Toukokuussa 2012 minulla oli tapaaminen työnantajan edustajan kanssa, jolloin keskustelimme heidän mahdollisista tarpeistaan, joihin opinnäytetyöni olisi voinut suunnata. Työnantajan ehdotuksena oli, että teen kaikille Pihlajakodon asukkaille toimintakykykartoituksen ja sen pohjalta jokaiselle asukkaalle henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman. Totesin aiheen olevan liian laaja yksin toteutettavaksi tämän kokoisessa opintokokonaisuudessa.

Syksyllä 2012 päätin toteuttaa opinnäytetyöni tekemällä ohjekansion, jossa olisi ohjeet liikkeistä, joiden avulla ikääntynyt voi ylläpitää fyysistä toimintakykyään. Työnantajan mielestä asia oli hyvä ja tärkeä. Aloitin tutustumisen kirjalliseen materiaaliin.

Tammikuussa 2013 aloitin opinnäytetyön kirjallisen osuuden työstämisen sekä päätin muuttaa vielä kerran ajatustani opinnäytetyön toteuttamistavasta. Päädyin tekemään virikekuvasarjan fyysisistä harjoitteista Pihlajakodon asukkaiden tekeminä. Virikekuvia ei laitettaisi kansioon vaan ehdotin, että ne olisivat ruokailutilojen seinillä, koska asukkaat viettävät paljon aikaansa ruokailutiloissa. Sain kannatusta ajatukselle työnantajalta. Kaikkien kuvien ei ole tarkoitus olla esillä yhtä aikaa, vaan niitä voi vaihdella.

Maaliskuussa 2013 aloitin tuotoksen valmistelun valitsemalla Pihlajakodon asukkaiden toimintakyvyn ja Pihlajakodon tilat huomioon ottaen fyysisiä harjoitteita, jotka vaikuttavat lihasvoimaan, tasapainoon ja nivelten liikkuvuuteen. Fyysiset harjoitteet, joista ajattelin tehdä virikekuvasarjan, valitsin pääosin Voimaa vanhuuteen - loppuprojektin olemassa olevasta materiaalista. Liikkeiden lopullinen valinta tapahtui valokuvaustilanteessa.

Huhtikuussa 2013 otettiin valokuvat virikekuvasarjaan. Valokuvien ottamiseen sain apua työkaveriltani, joka harrastaa valokuvausta ja kaipasi liikkuvan kohteen kuvausharjoittelua. Ennen valokuvien ottamista olin tehnyt tiedustelun asukkaille, ketkä haluaisivat osallistua kuvaukseen.

Tein kuvaustilanteessa liikkeet esimerkkinä. Jokaisen kanssa harjoittelimme liikettä muutamia kertoja ennen kuvaamista. Muutamia liikkeitä jouduin vaihtamaan, koska huomasin niiden olevan liian vaikeita asukkaiden suoritettavaksi. Muutama asukas myös kieltäytyi kuvauksista asian tultua ajankohtaiseksi. Valokuvissa esiintyvät asukkaat olivat todella innostuneita, vaikka tilanne hieman jännitti. Tilanteen jännittävyyden huomaa valmiista valokuvista, asukkaat ovat niissä kovin totisia. Joku asukkaista oli pettynytkin, kun kuvia otettiin niin vähän. Valokuvauspäivää oli odotettu, ja tilaisuus oli erittäin lämminhenkinen ja mukava. Työvuorossa oleva henkilökunta oli mukana tilanteessa ja he antoivat kannustavaa palautetta opinnäytetyöni toteutuksesta.

Toukokuussa 2013 opinnäytetyön raportointiseminaarin jälkeen luovutan kuvat sekä kirjallisen tuotoksen Pihlajakodolle.

6. VIRIKEKUVASARJA OPINNÄYTETYÖN TUOTOKSENA

Virikekuvasarja sisältää kymmenen kuvaa fyysisistä harjoitteista Pihlajakodon asukkaiden tekeminä. Valituista harjoitteista neljällä liikkeellä tuetaan nivelliikkuvuutta, kolme liikettä ylläpitää tasapainoa ja kolme liikettä lihasvoimaa. Yhtä tasapaino lii-

kettä lukuun ottamatta kaikki liikkeet tehdään istuen. Liikettä tehdessä ei tällöin tarvitse pelätä kaatumista.

Virikekuvasarjan ensimmäisen kuvan tarkoitus on toimia alkulämmittelykuvana ja se olisi pysyvä kuva seinällä. Virikekuvasarjan muut kuvat on jaettu kolmeen osaan nivelliikkuvuutta, lihasvoimaa ja tasapainoa ylläpitäviin ja parantaviin harjoitteisiin. Tarkoituksena on, että kuvia vaihdeltaisiin sopivin väliajoin niin, että aina olisi yksi kuva jokaisesta vaikuttavuusryhmästä seinällä. Jokaisen harjoitteen yhteydessä mainitaan sen merkitys arkipäivän toimiin. Kuvat on kopioitu A3-kokoiselle tukevalle paperille joka laminoidaan. Seinälle asetettavissa kuvissa paperia kehystää vihreä raita, jotta ne erottuvat valkoisesta seinästä.

6.1 Harjoitteiden suorittamisessa huomioitavaa ja alkulämmittelyharjoite

Ikääntyneelle on syytä muistuttaa, että liikkeitä tehdään rauhallisesti varoen riuhtaisevia liikkeitä, pidetään hyvä ryhti ja muistetaan hengitys. Liikkeitä voi toistaa niin monta kertaa kuin jaksaa, jonka jälkeen voi pitää pienen tauon ja tehdä liikettä uudestaan rauhallisesti.

Liikkeiden teon ohjauksessa annetaan selkeä ohje ja näytetään liike. Liikkeen suorituksen yhteydessä voidaan myös asukkaan kanssa yhdessä toistaa liikkeen ohjetta ääneen. Suoritusten yhteydessä annetaan kannustavaa itsetuntoa kohentavaa palautetta. (Voitas 2013; Karvinen, 1994, 25).

Alkulämmittely on tärkeää ja se aloittaa liikuntatuokion. Alkulämmittelyllä elimistö ja mieli valmistautuu tilanteeseen ja vastaanottamaan harjoitteista syntyvää räsitusta. Hyvällä ja riittäväällä alkuverryttelyllä ehkäistään liikunnasta syntyviä mahdollisia lihaskipuja ja yllärasituksia. Alkulämmittelyn aikana on hyvä syntyä kohtalainen rasituksen tunne ja tehostuva hengitys, joskaan ei hengästymisen tunnetta. (Voitas 2013; Karvinen, 1994,25).

Ikääntyneiden laadukas terveysliikunta on monipuolista, turvallista, kehittää toimintakykyä, kannustaa itsenäisyyteen ja oma-aloitteisuuteen, ylläpitää rohkeutta ja tuot-

taa mielihyvää. Suositus päivittäiseksi liikuntasuorituksiksi on 30 minuuttia. Liikuntasuorituksen voi toteuttaa vaikka 10–15 minuutin jaksoissa päivän aikana. Säännöllisyys on tärkeää, koska liikunnan vaikutukset eivät varastoidu, ja passivoituessaan ikääntynyt ihminen menettää jo lyhyessä ajassa kuntoa. (Voitas 2013; Karvinen, 1994,25.)

Verenkiertoa vilkastava ja lihaksia lämmittävä alkulämmittelyharjoite

Marssi reippaaseen tahtiin, nosta polvia ylös ja anna käsien rytmittää liikettä. Tee liikettä 2–5 minuuttia. (Voitas 2013).



Kuva 3. Alkulämmittelyliike. (Koskinen 2013)

6.2. Nivelten liikkuvuuden harjaannuttaminen

Nivelliikkuvuutta parannetaan ennen kaikkea lisäämällä ympäröivien lihasten joustavuutta. Nivelten liikkuvuutta voidaan edistää myös harjoittamalla nivelten liikeratoja. Liikkeet pitää tehdä mahdollisimman tarkkaan koko liikerata hyväksi käyttäen ja varen riuhtovia liikkeitä. Kipeitäkin niveliä voi harjoittaa siten, että ruumiin paino kuormittaa niveltä mahdollisimman vähän liikkeen aikana. Esimerkiksi jos kipua esiintyy alaraajojen nivelissä, voi liikkeen tehdä istuen. Harjoittelua tulisi tehdä päivittäin. Harjoittelulla saadaan tuloksia vaikka harjoittelu aloitetaan ikääntyneenäkin. (Karvinen 1994, 151.)

6.2.1 Nilkkojen liikettä, voimaa ja verenkiertoa parantava harjoite

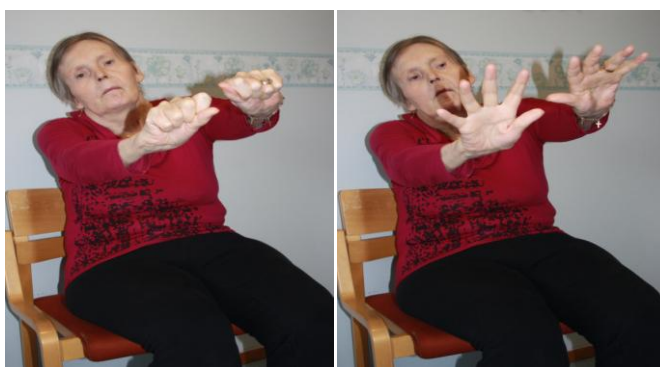
Tällä liikkeellä saadaan nilkkoihin lisää liikettä ja voimaa sekä parannetaan jalkojen verenkiertoa. Ojenna polvet suoraksi. Koukista ja ojenna nilkkoja vikkellä vuoro- tahtiin. Voit koukistaa ja ojentaa nilkkoja sekä yhtä aikaa että erikseen. (Voitas 2013).



Kuva 4. Kantataputukset. (Koskinen 2013)

6.2.2 Verenkiertoa ylävartalon alueella vilkastuttava ja sorminäppäryyttä lisäävä harjoite

Tämä liike lisää sorminäppäryyttä ja verenkierron vilkastumista ylävartalon alueelle. Sorminäppäryys auttaa esineiden nostamisessa ja nappien kiinni laittamisessa. Istu tai seiso. Ojenna kädet yläviistoon, kädet nyrkissä. Avaa kädet nyrkistä. Kierrä samalla ylävartaloa tuikkeen tahtiin oikealle ja vasemmalle. (Voitas 2013).



Kuva 5. Tähten tuike. (Koskinen 2013)

6.2.3 Rintarangan liikkuvuutta parantava harjoite

Tällä liikkellä saadaan paranannettua rintarangan liikkuvuutta. Liikesarja harjoittaa monissa arkitilanteissa tarvittavaa taaksepäin katsomista. Istu ryhdikkäästi, kierrä ylävartaloa rauhallisesti vasemmalle. Ota oikealla kädellä tuolin selkänojasta tai hartian takaa kiinni ja katso taakse. Venytä niin kauas kuin saat. Pysy asennossa hetki ja tee sama toiselle puolelle. (Voitas 2013).



Kuva 6. Puolelta toiselle. (Koskinen 2013)

6.3 Lihasvoiman harjaannuttaminen

Lihasvoimaharjoittelu sopii ikääntyneelle ja jopa niin huonokuntoisille, jotka eivät pääse tuolilta ylös omin voimin. Lihasvoimaharjoittelu on toimintakyvyn säilymisen kannalta tärkeämpää kuin kestävyysharjoittelu. (Aalto 2009, 71 & Karvinen 2001, 245.)

Lihaskuntoharjoittelulla saatetaan saada aikaan positiivisia vaikutuksia niin kestävyys-, liikkuvuuden kuin etenkin tasapainon ja kehonhallinnan kannalta. Lihaskunto kehittyy jopa useita kymmeniä prosentteja ensimmäisten kuukausien aikana johtuen parantuneesta liikkeen hallinnasta ja voiman kehitymisestä. Lihasten kesto-voimaharjoittelussa olisi hyvä käyttää pieniä painoja, mutta se ei ole välttämätöntä. Eri-
laisilla välineillä lihaskuntoharjoittelussa saa monipuolisempaa ja kattavampaa. Lihaskuntoharjoittelun alkuun pääsee jo hyvällä tukevalla tuolilla sekä käyttämällä omaa kehoa painona harjoituksissa. (Aalto 2009, 71, 72, 97.) Harjoittelun tulee tapah-

tua vähintään kaksi kertaa viikossa. Harjoittelun rasittavuutta tulisi myös lisätä harjoittelun myötä (Voitas 2013).

6.3.1 Jalka- ja pakaralihas sekä lonkkanivelharjoite

Tämä liike vahvistaa jalka- ja pakaralihaksia sekä parantaa lonkkanivelen liikkuvuutta, jolloin pukeutuminen ja peseytyminen helpottuu. Säilytä ryhti istuessa. Vie oikea jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla. (Voitas 2013).



Kuva 7. Auki ja kiinni. (Koskinen 2013)

6.3.2 Reisilihasharjoite

Liike vahvistaa reisilihaksia. Polvien ojennusvoimaa tarvitaan tuolilta ylösnousussa ja porraskävelyssä. Ojenna polvi loppuun asti ikään kuin potkaisisit palloa. Pidä selkä suorana. Jännitä vatsanseutu ja pakarat potkun aikana. (Voitas 2013)



Kuva 8. Potku ylös. (Koskinen 2013)

6.3.3 Keskivartalon- ja lantionseudun harjoite

Tällä liikkeellä Vahvistetaan lantionseudun ja keskivartalon lihaksia. Pyllyn pyyhintä ja istumapaikan vaihto sängyn reunalla helpottuu. Istu tuolilla, jalat lattiassa, selkä irti selkänojasta. Siirrä vartalon painoa pakarän puolelta toiselle. Vapaa jalka nousee irti lattiasta. (Voitas 2013).



Kuva 9. Pakarakävely. (Koskinen2013)

6.4 Tasapainon harjaannuttaminen

Pystyasennossa ja jalkeilla olo päivittäin ja mieluiten useita kertoja päivässä on tasapainon säätelyjärjestelmän kannalta tärkeää. Tasapainoharjoittelua kannattaa suorittaa vaikka erityisiä ongelmia sen ylläpitämisessä ei vielä olisikaan. Tasapaino harjoittelu lisää luottamusta siihen, että hallitsee liikkumistaan, kun oman kehon tuntemus on parantunut harjoittelun myötä. Kaatumisia ei tarvitse pelätä ja pieni horjahdus ei välttämättä johdakaan kaatumiseen, kun keho on tottunut tekemään oikeat korjausliikkeet. (Pajala 2012, 22.)

Harjoitusten valinnassa pitää ottaa huomioon henkilön lähtötaso sekä mahdolliset rajoitteet, näillä maksimoidaan tilanteen turvallisuus. Harjoitteiden alussa, jolloin henkilöllä on erittäin huono tasapaino, niin yksilöharjoittelu olisi parasta. Ohjauksis-

sa olisi tärkeää ja suositeltavaa käyttää ammattitaitoista fysioterapeuttia. (Pajala 2012, 22.)

Itsenäinen harjoittelu on hyvin oleellista kuitenkin, koska tasapainoharjoitteita tulisi tehdä useita kertoja päivässä. Tasapainon kehittyminen vaatii myös harjoitteilta niiden vaikeusasteen lisäämistä nousujohteisesti, jotta tasapainon säätelyjärjestelmä kehittyy.

Harjoitteiden vaikeusastetta voidaan lisätä pienentämällä tukipintaa, esimerkiksi seisomalla jalat peräkkäin tai yhdellä jalalla. Harjoitteita voidaan vaikeuttaa myös nousemalla matalalle portaalle tai korokkeelle ja sieltä alas. Liikkeitä suorittaessa vähennetään käsillä tukemista. Tasapaino harjaantuu myös arjen toimissa, kuten siirtymisissä ja wc-toimissa, jolloin henkilön annetaan suoriutua toimista mahdollisimman itsenäisesti. Arjen toimissa voidaan myös harjoitella esineiden kurkottelua. Vaikeusastetta lisää myös harjoituksen yhteydessä tehtävä jokin muu toiminto samanaikaisesti esimerkiksi nimien luettelu tai laskeminen. (Pajala 2012, 22).

6.4.1 Niskahartiasioudun sekä lapaluiden ja olkanivelten harjoite

Tämä liike parantaa lapaluiden ja olkanivelten liikkuvuutta sekä ryhtiä. Liikkuvuuden parantuessa niskahartiasioudun jännitykset ja kivut vähenevät. Liike harjoittaa myös tasapainoa. (Voitas 2013).



Kuva 10. Soutelemassa. (Koskinen 2013)

6.4.2 Tasapainoharjoite seisten

Tämä liike harjoittaa tasapainoa. Liikkumisesta tulee turvallisempaa. Seiso ryhdikkäänä, käännä pää rauhallisesti oikealle niin pitkälle kuin mahdollista ja sama toiselle puolelle. Toista 5 kertaa molemmille puolille. (Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy 2012, 25).



Kuva 11. Pään liike. (Koskinen 2013)

6.4.3 Vatsalihasten ja selän liikkuvuusharjoite

Tämä liike vahvistaa vinoja vatsalihaksia ja lisää liikkuvuutta selkään. Auttaa säilyttämään hyvän ryhdin ja tasapainon kävelyn aikana. Nosta polvi ja kosketa vastakkaisella kädellä polvea tai säären ulkoreunaa. Tee liikettä molemmin päin. (Voitas 2013).



Kuva 12. Voimaa vartaloon. (Koskinen 2013)

7. SÄÄNNÖLLISESTI TOTEUTETTUIEN FYYSISETEN HARJOITTEIDEN VAIKUTTAVUUS IKÄÄNTYNEELLE

Toimintakyvyltään heikentyneet ikääntyneet, joiden fyysisten voimavarojen lähtötaso on matala, hyötyvät fyysisestä aktiivisuudesta poikkeuksellisen paljon. Liikkuminen osana ikääntyneen elämää pitää ymmärtää laajasti, jotta siitä saadaan paras mahdollinen hyöty. Tällöin se sisältää varsinaisen tavoitteellisen liikuntatoiminnan joko henkilökohtaisen ohjelman avulla tai ryhmäliikuntana sekä myös fyysisen aktiivisuuden arjen toiminnoissa ja myös hoitotilanteissa. (Karvinen 2008, 69.)

Karvinen (2008, 72) mainitsee myös artikkelissaan vanhainkodissa tapahtuneesta arkielämään siirretystä harjoittelusta, jossa hoitajat käyttivät joka päivä kuusi minuuttia harjoitellen vanhainkodissa asuvien iäkkäiden kanssa erityisesti tuolista nousua, pyörätuolin työntämistä ja kävelyä luonnollisissa tilanteissa. Kahdeksan viikon jälkeen toiminnoissa oli tapahtunut merkittävää parannusta.

Hämeenkyrössä ja Ikaalisissa toteutettiin vuosina 2006–2008 Kiikun Kaakun -projekti. Hankkeen tavoitteena oli tukea toimintakykyään menettäneiden vanhusten kotona asumista. Hankkeessa selvitettiin myös, mitkä tekijät vaikuttavat kotona selviytymiseen. Hankkeen tiimoilta luotiin toimintamalli, jossa painopiste oli liikunnalla ja toimintakykyä ylläpitävällä työotteella. Projekti oli kolmiosainen ja yhtenä osa-alueena oli selvittää Hämeenkyrössä ja Ikaalisissa asuvien heikkokuntoisten fyysistä toimintakykyä sekä sitä, miten siihen voidaan vaikuttaa eripituisilla liikuntaohjelmilla. Lihasvoima, nivelten liikkuvuus, tasapaino, ketteryys ja kestävyys olivat fyysisen toimintakyvyn tarkastelun osa-alueita. Tutkimuksessa selvitettiin myös kymmenen viikon kuntosaliharjoittelun vaikutusta yli 80-vuotiaiden, heikkokuntoisten vanhusten fyysiseen toimintakykyyn. (Pohjolainen, 2008, 14, 15.)

Kiikun Kaakun -projektin voimisteluohjelmat sisälsivät kaikille samanlaiset liikkeet, mutta fysioterapeutti laati jokaiselle henkilökohtaisen ohjelman, jossa otettiin huomioon henkilöiden fyysisen kunto. Vaikka liikkeet olivat kaikille samat, eroavaisuudet ilmenivät liikkeiden vaikeusasteessa ja toistojen määrässä. Jokaiselle tehtiin liikuntaohjelmasta kansio, jossa liikkeet oli esitelty kuvin ja tekstein. Voimisteluohjelma sisälsi yläraajojen pyöritystä, askelluksia, polvennostoja, tuolilta ylös nousuja

sekä hauiskääntöä. Kodinhoitaja näytti liikkeet, neuvoi, opasti ja tarvittaessa avusti sekä varmisti turvallisuuden liikkeiden teossa. Kodinhoitaja teki myös liikkeet usein yhdessä asiakkaan kanssa. (Pohjolainen, 2008, 24, 25.)

Projektin lopputuloksena oli, että liikuntaohjelmien vaikutukset eivät juuri näkyneet heikkokuntoisten vanhusten fyysisessä toimintakyvyssä. Tulosta selittää osittain se, että huonokuntoisille asiakkaille ei voimisteluoohjelmia voitu toteuttaa sillä intensiteetillä kuin alun perin oli suunniteltu. Positiivisia vaikutuksia ilmeni kuitenkin psyykkisen toimintakyvyn alueella. Kiikun Kaakun -kuntosaliprojektien tutkimukset osoittivat, että kaksi kertaa viikossa tapahtuva kuntosaliharjoittelu, joka kesti 10 viikkoa, riitti kohottamaan fyysistä toimintakykyä. (Pohjolainen 2008, 2.)

Tehokkaimmin lihasvoimaa ja lihaksen massaa lisääsikin kuntosaliharjoittelu, jonka aikana harjoitettavat lihakset työskentelevät suhteellisen suurta ulkoista vastusta vastaan. Harjoituskertoja pitäisi olla vähintään kaksi kertaa viikossa ja harjoittelun pitäisi olla nousujohteista, eli harjoitusvastusta lisätään voiman kasvamisen myötä. Nousujohteisen harjoittelun on todettu olevan varsin turvallista iäkkäille henkilöille. Ne ikääntyneet, joiden toimintakyky- ja liikkumiskyky on heikentynyt, hyötyvät todennäköisesti eniten lihasvoimaa lisäävästä harjoittelusta. Ikääntyneille suunnatun kuntosaliharjoittelun tulee olla valvottua ja ohjattua. Fysioterapiakoulutuksen saanut on paras ohjaaja heikkokuntoisella iäkkäällä. (Sipilä 2008, 93,94.)

Vain pienellä osalla ikääntyneistä on mahdollisuus aloittaa kuntosaliharjoittelu. Kotivoimisteluoohjelmissa olisi tärkeää omaksua ohjelma, jossa käytetään esimerkiksi oman kehon painoa ja sen osien painoa tai yksinkertaisia välineitä kuten käsipainoja tai kuminauhoja. Näiden lisäksi olisi tärkeää tehdä melko suurta voimaa vaativia toimintoja hyötyliikuntana normaaleissa päivittäisissä toiminna. ”Jokamiesohjelmien” teho ei teoriassa yllä yksilöllisesti räätälöityjen kuntosaliohjelmien kanssa samalle tasolle, mutta ne saattavat olla kokonaisuutena tehokkaampia, koska niiden toteuttaminen on helpompaa ja niitä tehdään enemmän ja useammin. (Vuori 2010, 102.)

Tuolijumppaohjelmissa harjoittelut tulee keskittää jalkojen harjoittamiseen sekä ylävartalon liikkuvuuteen. Kun tuolilla istuen tehtävissä harjoitteissa kiinnitetään huomio ryhdikkääseen istuma-asentoon, silloin sillä saadaan lisätehoa harjoitteluun. Kun

liikkeitä tehdään istuen hyvässä ryhdissä, on tasapaino koko ajan koetuksella, jolloin sillä on merkittävä vaikutus tasapainon kehittymiseen. Ohjelmissa, mitkä suoritetaan tuolilla istuen, pitää huomioida tuolilta ylös nousuharjoitteet, koska ne ovat ikääntyneen arkipäivässä tärkeä taito. Tuolilla istuen tehtävissä liikkeissä etuna on myös se, että siihen voivat osallistua kaikenkuntoiset ikääntyneet. Tuolijumppaa voi pitää matkan kynnyksen jumppana. (Vuoti 2011, 49.)

8. LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Virikekuvasarjan liikkeitä kootessani huomioin liikkeiden vaikuttavuuden ja Pihlajakodon asukkaiden mahdollisuuksia toteuttaa ne. Otin huomioon Pihlajakodon fyysiset tilat sekä asukkaiden fyysisen toimintakyvyn. Liikkeet olen valinnut luotettavista lähteistä. Liikkeiden valinnassa eettisyyttä tukee myös se, että valinnassa on huomioitu niiden merkitys arkipäivään. Nämä tiedot tulevat esille kuvasarjojen teksteissä.

Toisena osiona työssäni oli tuottaa teoriaosuus ikääntyneen fyysisestä toimintakyvystä ja sen ylläpitämisen mahdollisuuksista. Kirjallisuustietoa oli niin paljon, että koin vaikeaksi valita siitä lähdemateriaalini. Pyrin lähdemateriaalin valinnassa luotettavilta tuntuneisiin lähteisiin, jossa myös mielestäni onnistuin. Toisena lähdemateriaalin valintakriteerinä oli se, että lähde oli tuore. Kahta lähdettä lukuun ottamatta kaikki olivat 2000-luvulta. Aikaisemmin painetut lähteet koin kuitenkin niin arvostetuiksi, että käytin niitä. Yksikään käyttämäni lähde ei ole turha vaan jokainen lähde palvelee työtäni.

Opinnäytetyöni erästä eettistä puolta olen pohtinut enemmän, koska virikekuvasarjan valokuvissa esiintyy Pihlajakodon asukkaita. Valokuviin osallistuminen on ollut täysin vapaaehtoista. Muutama kieltäytyi alun lupauksistaan huolimatta. Kieltäytymiset tapahtuivat kuvaustilanteen ollessa ajankohtainen. Asukasvalinnoissa otin huomioon, että asukas ymmärtää, mistä on kysymys. Valinnat suoritettuani varmistin valintani myös kysymällä työkaverini mielipidettä.

Kysyin asukkaiden suostumusta. Aika miettiä osallistumista oli viikko. Heille, jotka suostuivat, annoin tiedon kuvausajankohdasta. Kerroin heille, että kysymys on lopputyöstä ja kuvat tulevat myös kirjastomme tietokantaan. Kukaan ei kieltäytynyt sen vuoksi. Asukkaiden omaisten kanssa en jutellut kuvauksista, koska mielestäni asukkaat pystyivät itse päättämään asiasta heidän itsemääräämisoikeutensa puitteissa.

9. POHDINTA

Sosiaali- ja terveydenhuollossa työskentelevä henkilöstö on avainasemassa iäkkäiden fyysisen toimintakyvyn tukemisessa. Tällä opinnäytetyöllä pyrin lisäämään oman työpaikkani Pihlajakodon ikääntyneiden fyysistä toimintakykyä. Opinnäytetyöstä syntynyt virikekuvasarja sekä siihen liitetty tiivis kirjallisuusosuus harjoitteiden merkityksellisyydestä palvelee kohderyhmää parhaiten. Virikekuvasarjan harjoitteet tehtyinä ylläpitävät ikääntyneiden toimintakykyä ja teoriaosuudesta hoitajat saavat vahvistusta harjoitteiden toteutumisen tärkeydestä.

Osoitin työssäni ikääntyneiden fyysisen toimintakyvyn tukemisen ja ylläpitämisen tietotaitojen hallintaa. Tulevana geronomina, vanhustyön asiantuntijana, tulenkin olemaan tärkeässä roolissa asenteiden muokkaamisessa niin hoitajien kuin iäkkäiden kohdalla erilaisen liikunnan ja harjoitteiden mukaan ottamisessa arkielämään. Emme saa odottaa ja luottaa pelkästään fysioterapiakoulutuksen saaneiden hoitavan kuntouttavan ja ylläpitävän toiminnan ikääntyneen fyysisessä toimintakyvyssä. Heidän resurssinsa eivät riitä ennaltaehkäisevään toimintaan, ikääntyneiden määrän kasvaessa.

Vaikka työ on koottu jo olemassa olevasta tiedosta, koen työlleni löytyvän myös uutuusarvoa. Uutuusarvo löytyy siitä, että yritän luoda tällä työllä työpaikalleni uudenlaista hoivakulttuuria kuntouttavan työotteen tueksi työskentelyssämme asukkaiden fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Kuvissa olevien asukkaiden luvalla virikekuvasarjaa voisi käyttää apuna myös muissa Laitilan kaupungin vanhustenhuollon yksiköissä. Liikkeiden valinnassa kiinnitin huomiota juuri siihen, että niitä voivat tehdä myös fyysiseltä toimintakyvyltään alentuneet ikääntyneet eikä harjoitteiden suorittaminen myöskään ole tila kysymys.

Opinnäytetyön työstäminen oli, mielenkiintoinen ja välillä negatiivisia tunteitakin herättävä oppimisprosessi. Negatiiviset tunteet liittyivät lähinnä lähdemateriaalin valinnan vaikeuteen sekä työn kirjoittamisprosessiin.

Positiivisuus oli kuitenkin päällimmäinen asia, koska olen vakuuttunut työni tärkeydestä. Samaa kertoo saamani palaute työtä tehdessä. Pihlajakodon asukkaat olivat innolla mukana kuvauksissa ja he ovat kyselleet työni etenemisestä. Työkavereiltani olen saanut myös kannustavaa palautetta keskustellessani heidän kanssaan työstäni ja sen toteuttamisesta.

Mieleenpainuva positiivinen palaute tuli myös yleisöltä, jolle esittelin työtäni Porissa 15.5.2013. Paikkana oli Porin Vanhustenkotiyhdistys ry:n ja Porin kaupungin perusturvakeskuksen eläkeläisille suunnattu avopalvelukeskus Viikkarin Valkama. Paikalla yleisönä oli muun muassa opiskelijoita ryhmästäni sekä runsaasti ikääntyneitä, jotka osallistuivat toteuttamaani liikunnalliseen hetkeen virikekuvasarjan harjoitteiden pohjalta.

Vaikka työ on suunnattu Pihlajakodon asukkaiden fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon, en voi sivuuttaa sen merkityksellisyyttä myös hoitajille. Liikkeiden ohjaaminen toimii hyvänä taukojumppana työntekijöille.

Tulevaisuudessa ehkä joku voisi tutkia miten virikekuvasarjan liikkeiden toteuttaminen on toteutunut Pihlajakodossa.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2009 Liikkeelle Hyvänolon opas senioreille. Jyväskylä. Wsoypro/Docendo.
- Elo, J. 2013 Lähihoitaja, Tehostettu palveluasumisyksikkö Pihlajakoto. Laitila. Puhelinhaastattelu 26.3.2013. Haastattelija Anu Soini. Muistiinpanot haastattelijan hallussa.
- Heikkinen, E. 2010. Vanhenemisen ulottuvuudet ja onnistuvan vanhenemisen edellytykset. Teoksessa E, Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki. Duodecim, 402–408.
- Heinola, R. & Luoma, M-L. 2008. Funktionsförmåga och livskvalitet. Teoksessa Heinola R (toim.) Klientorienterad hemvård: kvalitetshandbok för hemvård av äldre handböcker 73. Helsinki: Stakes, 36-37-51.
- Hervonen, A. & Pohjolainen, P. 1991. Gerontologian ja geriatrian perusteet. 2.muuttumaton.p. Lääketieteellinen oppimateriaalikustantamo. Tampere.
- Hoitoa ja huolenpitoa ympäri vuorokauden. 2010. Ikähoivatyöryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:28. Helsinki. Viitattu 23.4.2013.
http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1554171#fi
- Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointia sosiaalihuollossa. 2006. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö, perhe ja sosiaaliosasto. Tiedote.
<http://www.sosiaaliportti.fi/File/308e7352-a0a2-44df-bd07-ef82c2fe4dc5/ik%C3%A4ihmisten+toimintakyvyn+arviointi+stm.pdf>
- Jyrkämä, J. 2011. Ikääntyminen ja ikääntyvien kuntoutus. Teoksessa V. Karjalainen & I. Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus kanssamme - ihmisen toimijuuden tukeminen. 6. painos. Helsinki. Stakes, 153 - 160.
- Kan, S & Pohjola, L. 2012. Erikoistu Vanhustyöhön. 3. uud. p. Helsinki. Sanoma Pro Oy.
- Karvinen, E. 2008 .Liikuntaa lääkkeeksi - kuluja vai säästöjä. Teoksessa. Leinonen, R & Havas, E (toim.) Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 212. Jyväskylä Likes- tutkimuskeskus, 68-78
- Karvinen, E. 1994. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Jyväskylä. Vk- kustannus.
- Kivelä, S – L. 2006. Geriatriksen hoidon ja vanhustyön kehittäminen. Selvitysraportti. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö.
www.med.utu.fi/yleislaak/kivela/STM_selvitys_2006_30.pdf.
- Koski, S. 2013. Avopalvelujohtaja, Laitilan kaupunki. Laitila. Puhelinhaastattelu 27.3.2013. Haastattelija Anu Soini. Muistiinpanot haastattelijan hallussa.

Koskinen, J. 2013 Lähihoitaja, Laitilan kaupunki tehostettu palveluasumisyksikkö Pihlajakoto. Puhelinhaastattelu 4.5.2013. Haastattelija Anu Soini. Muistiinpanot haastattelijan hallussa.

Koskinen, J. 2013. Pihlajakoto.

Koskinen, J. 2013. Ruokailutila alakerta.

Koskinen, J. 2013 Ruokailutila yläkerta.

Koskinen, J. 2013. Alkulämmittelyliike.

Koskinen, J. 2013. Kantataputukset.

Koskinen, J. 2013. Tähden tuike.

Koskinen, J. 2013. Puolelta toiselle.

Koskinen, J. 2013. Auki ja kiinni.

Koskinen, J. 2013. Potku ylös.

Koskinen, J. 2013. Pakarakävely.

Koskinen, J. 2013. Soutelemassa.

Koskinen, J. 2013. Pään liike

Koskinen, J. 2013. Voimaa vartaloon.

Laitilan kaupungin www-sivut. Viitattu.26.4.2013.

<http://www.laitila.fi/index.php?id=319>

Matikainen, E & Akaan-Penttilä, E. 2004. Toimintakyky: arviointi ja kliininen käyttö. Jyväskylä. Gummerus.

Pajala, S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Helsinki. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Opas 16.

Pajala, S, Sihvonen, S & Era, P. 2010. Asennonhallinta ja havaintomotorinen kyvykyys. Teoksessa E. Heikkinen & T. Era (toim.) Gerontologia.2.-3.painos. Helsinki. Duodecim, 136-138.

Pohjolainen, P. 2008. Liikuntaohjelmat ikäihmisten kotihoidossa. Kiikun Kaakun – projektin loppuraportti. Raportteja1/2008. Helsinki. Ikäinstituutti.
www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/68/

Salminen, U. 2009. Liikkumalla voimaa vanhuuteen. Luento. Ravitsemus kuntoutuksen tukena. Helsinki 12.11.2009.

Sipilä, S. 2008. Liikunta ja lihasvoima. Teoksessa. Leinonen, R & Havas, E (toim.) Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 212. Jyväskylä Likes- tutkimuskeskus, 90-95

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Asumispalvelut ja asuntojen muutostyöt. Sosiaali – ja terveyspalvelut. Helsinki. Viitattu 30.3.2013.

http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/asumispalvelut

Tie hyvään vanhuuteen. Vanhusten hoidon ja palvelujen linjat vuoteen 2015. 2007. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön. Selvityksiä 2007:8

Timonen, L Koivula, M. 2001. Iäkkäiden voimaharjoitteluun perustuva kuntoutus. Teoksessa. Suominen, M. Kannus, P. Käyhty, M. Ahvo, L. Rahikainen, M – L. Kaikkonen, H. Timonen, L. Koivula, M. Berg, T. Salmelin, M. & Jalkanen- Mayer, A. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. 243-269

Valtioneuvoston periaatepäätös, Terveys 2015 kansanterveysohjelma. 2001. Helsinki. Sosiaali ja terveysministeriön julkaisu 2001:4.

http://www.hyvinvointiklusteri.fi/tiedostot/File/STM_terveys2015.pdf

Vilkka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.

Voitas. 2013. Terveyttä edistävä, laadukas liikunta on iäkkään ihmisen oikeus. Viitattu 26.4.2013.

<http://www.voitas.fi/harjoittelusta/voima+ja+tasapainoharjoittelun+merkitys/>

Voitas 2013 kuvat, 3,4,5,6,7,8,9,10,11,12. 2013. Viitattu 1.5. 2013.

http://www.voitas.fi/siteshop/list_all

Vuoti, J. 2011. Iäkkäiden liikuntasuunnitelma Siikalatvan kunnalle. Opinnäytetyö. Haaga- Helia ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.4.2013.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35982/laekkaeiden_liikuntasuunnitelma_Juha_Vuoti.pdf?sequence=1

Vuori, I. 2011. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori, & T. Vasankari (toim). Terveysliikunta. 2. uud.p. Helsinki. Duodecim, 88 – 104.